SAMAEL AUN WEOR

GIMNASTICĂ DE LAMASERIE SAU RITURI TIBETANE

VARIANTA 1

▫ *NOTE DE EDITOR* ▫

Textul de mai jos este transcris după instrucţiunile orale date de Samael Aun Weor unuia dintre studenţii gnostici. Textul transcris a fost iniţial publicat în limba spaniolă sub forma unei povestiri şi includea şi alte subiecte, mai multe porţiuni anecdotice personale şi lucruri ce nu erau în legătură cu gnoza. În anii următori, pasajele adiacente subiectului principal au fost eliminate şi lucrurile de bază au fost strânse şi prezentate ca o carte scrisă de Samael Aun Weor. Însă trebuie notat că el nu a scris propriu-zis acest text, ce nu poate fi considerat, din aceste motive, complet sau original, chiar dacă Samael a continuat să predea şi să practice exerciţiile descrise aici.

Ca o notă de subsol, autorul textului iniţial a devenit relativ cunoscut pentru scrierea sa, şi când a venit la o întrunire gnostică, câţiva ani mai târziu, Samael Aun Weor i-a cerut să arate exerciţiile de lamaserie în faţa studenţilor. Omul a răspuns „Îmi pare rău, dar eu nu le practic. Nu le cunosc”.

„Exerciţiile de Lamaserie” sau „Riturile Tibetane” ale tradiţiei gnostice sunt o condensare rafinată şi sintetică extrasă din anticele şi foarte sofisticatele ştiinţe ale Yantra Yoga ('khrul 'khor), care constă într-o serie de exerciţii foarte riguroase şi energice practicate în toate şcolile de Budism Tibetan.

▫ *TERMINOLOGIE* ▫

Aceste exerciţii au fost cunoscute sub diverse denumiri, de obicei „Rituri Tibetane” sau „Exerciţii de Lamaserie”. Este important de notat că termenul „lamaserie” nu este originar din Asia ci a fost inventat de occidentali. Samael Aun Weor a utilizat termenul ce era convenţional la momentul când le preda. Totuşi, în spiritul îmbunătăţirii continue şi respectând tradiţia din care aceste exerciţii sunt derivate, am prefera să nu perpetuăm utilizarea acestui termen. Ca urmare, în această carte, denumirea „lamaserie” poate fi înlocuită cu termenul mai exact şi mai potrivit de „mănăstire”.

▫ *YANTRA YOGA* ▫

Cuvântul sanscrit yantra, ce derivă din rădăcina yam, ce implica: a controla, a încătuşa, a lega/legătură, a ţine/a susţine, înseamnă, poate fi tradusă literal şi ca „maşină”, „instrument”, „mijloc (prin care)”. Acest cuvânt are diferite sensuri corespunzătoare tradiţiei ce îl utilizează.

În Hinduism, acest termen este de obicei folosit în Tantra hindusă (învăţătura ezoterică) în legătură cu diagramele mistice sau figurile utilizate în meditaţie.

În Budism, yantra se referă la o serie de mişcări ale corpului ce se învaţă în Tantra Budistă pentru a pregăti într-un mod special studenţii. Maestrul tantric indian Padmasambhava şi elevul său, un învăţat călugăr numit Vairochana, sunt creditaţi pentru stabilirea Budismului în Tibet (în special Dzoghen) în secolul opt d.C., ca şi pentru fondarea medicinii Tibetane şi a unei sofisticate serii de exerciţii fizice şi energetice numite „Yantra Yoga” (în tibetană 'khrul 'khor, întâlnit şi ca trul khor) a cărui scop era crearea unui fundament puternic pentru dezvoltarea spirituală.

Astăzi, aceste exerciţii sunt practicate în unele dintre şcolile Budismului Tibetan, dar este ţinut doar pentru iniţiaţi. Aşa cum spunea Samael Aun Weor, unele dintre exerciţii au fost prezentate public dar într-o formă incompletă.

Adevăratele exerciţii Yantrice au o oarecare legătură cu Hatha Yoga (acum foarte populară în Occident), Ghi Gung, şi diverse arte marţiale, toate acestea apărute cu intenţia de a menţine corpul fizic într-o formă bună pentru a putea suporta solicitările intense ale dezvoltării spirituale. În mod clar, Hatha Yoga şi artele marţiale, amândouă, şi-au abandonat în cea mai mare parte originile concentrate spre dezvoltarea spirituală, dovada pentru aceasta fiind completa lor inabilitate de a trezi conştiinţele celor ce le practică. Exerciţiile descrise mai jos, însă, sunt foarte diferite şi, practicate în mod susţinut, pot trezi conştiinţa şi pot aduce multe alte beneficii esenţiale.

Printre şcolile Budismului Tibetan sunt diverse variaţii şi tradiţii ale Yantra Yoga. Exerciţiile din această carte sunt extrase, fără a fi identice, cu acele tradiţii.

Aşa cum veţi găsi scris: „Aceste rituri nu sunt patrimoniul exclusiv al nimănui. Sunt nişte mănăstiri în Himalaya şi în alte locuri, unde aceste rituri

sunt practicate, cu precădere într-o mănăstire numită „Fântâna Tinereţii"...

„Am obţinut unele date de la mănăstirea amintită, pe care o ştiu foarte bine, şi alte date de la alte şcoli din India, pe care le ştiu foarte bine, deasemenea".

Samael Aun Weor

• GIMNASTICA DIN LAMASERIE •

E necesar să ştim că în corpul uman, în organismul celular, există anumite Chakre pe care le-am putea numi specifice, speciale pentru vitalitatea organică; sunt sub formă de vârtejuri pe unde intră prana, viaţa, în organismul nostru.

Prima se află în occipital, a doua în frontal, a treia este cea laringiană situată în gât, a patra este cea hepatică, a cincea este cea prostatică şi există încă două – a şasea şi a şaptea – în genunchi.

Repet, aceste şapte Chakre sunt fundamentale pentru vitalitatea organismului fizic [aceste Chakre sunt relaţionate cu vitalitatea organismului, chakre adiţionale, nu se referă aici la cele şapte binecunoscute chakre principale ale corpului]; pe acolo pătrunde prana, viaţa, în corpul vital, este suportul întregii activităţi organice.

Cea Laringiană, de exemplu, păstrează concordanţă, relaţie, cu cea Prostatică; de aceea vocea, cuvântul, trebuie să fie supravegheat. Trebuie să evităm cu grijă sunetele ascuţite sau exagerat de joase în voce. Dacă observăm cu atenţie viaţa multor bătrâni ramoliţi, putem verifica perfect că emit multe sunete ascuţite; aceasta denaturează potenţa lor sexuală sau indică, totodată, impotenţa; la fel se întâmplă cu acele sunete exagerat de grave, cavernoase; de asemenea denaturează potenţa sexuală.

Aşadar vocea bărbatului trebuie să se menţină în limitele normalului, iar vocea femeii, de asemenea, nu trebuie să fie nici exagerat de joasă, nici exagerat de ascuţită, pentru că aceasta denaturează potenţa sexuală datorită intimei relaţii existente între laringele propriu-zis şi centrul sexual. S-ar putea argumenta că femeia nu are prostată; aşa este; totuşi ea are Chakra Prostatică, care este în relaţie cu uterul, şi această Chakra îndeplineşte sau joacă un rol foarte important, tot atât de important ca şi Chakra Prostatică la bărbat; la femeie, Chakra Prostatică am putea-o numi Chakra Uterină, şi ştim deja importanţa uterului la femeie.

O dată făcut acest scurt preambul, vom relata, spre binele fraţilor noştri gnostici, ceva care are importanţă ca informaţie.

În urmă cu câtva timp, în India trăia un colonel englez retras din serviciul militar activ; era un bărbat de vreo şaptezeci de ani şi avea un prieten tânăr. Acel colonel auzi vorbindu-se despre o Lamaserie care exista în Tibet, în care oamenii deveneau tineri, unde mulţi soseau bătrâni şi plecau tineri; dar

despre aceasta vă voi povesti în formă precisă mai târziu; deocamdată vreau numai să vă explic temeiul, motivul acestor şase rituri care fac posibilă întoarcerea la tinereţe, acelaşi lucru pe care-l căuta colonelul englez.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să căutăm sănătatea, pentru că un corp sănătos serveşte pentru orice, suportă totul şi răspunde la o muncă materială sau spirituală în orice moment i se cere. După cum am mai spus, primul lucru, este să ne vindecăm corpul şi să-l menţinem frumos pe tot timpul vieţii; celălalt lucru este să-l menţinem în bune condiţii pentru că, ce poate face cineva cu un corp bolnav? Este evident că un esoterist, un iniţiat, nu trebuie să fie bolnav niciodată; bolile şi problemele chinuitoare sunt pentru persoanele care nu se află pe Drumul adevărat, nu? Dar cel care se află pe Cale nu trebuie să fie nici ramolit, nici bolnav, asta este clar.

Există o serie de exerciţii esoterice foarte importante. De exemplu, în esoterism s-a vorbit mult despre Kundalini Yoga, despre Viparita Karanhi Mudră, s-a vorbit despre dervişii dansatori sau dervişii rotitori... Există dervişi în India, în Pakistan, etc., care ştiu să realizeze anumite dansuri minunate; prin intermediul acelor dansuri trezesc anumite puteri, dezvoltă anumite Chakre; dacă cineva vrea să ajungă să aibă un corp tânăr, dacă doreşte dezvoltarea Chakrelor, este urgent să cunoască toate acestea; să vedem, deci, această serie de exerciţii...

Tinerii nu apreciază cât valorează tinereţea pentru că sunt tineri, dar bătrânii da, apreciază această bogăţie care este tinereţea; totuşi, cu aceste şase rituri pe care le vom practica, un bătrân poate reîntineri. Este clar că prin aceste rituri o persoană dacă este tânără se poate menţine tânără, iar dacă este bătrână, se poate întoarce la tinereţe.

Cu aceste practici, orice persoană se poate vindeca de bolile sale. Aici vom întâlni Mayurasana, poziţia în genunchi, poziţia mesei care se vede pe anumite ruine sacre, etc., etc., etc. Este o sinteză de exerciţii esoterice cu documentaţie în India, Persia, Pakistan, Turchistan, Yucatan, Mexic, etc.

Pe aici am văzut nişte publicaţii, dar ele nu învaţă formula în mod amplu echilibrată cum este necesar. Aşadar, ceea ce te voi învăţa, este foarte important şi poţi foarte bine să predai acolo în America de Sud la toţi fraţii Mişcării Gnostice.

În primul rând, pentru ca bătrânii să redevină tineri; oameni de şaptezeci de ani, de exemplu, pot să devină persoane de treizeci şi cinci sau patruzeci de ani. Mi se va spune că de ce nu arăt mai tânăr; pur şi simplu pentru că nu am fost interesat în a conserva corpul meu fizic, dar acum, când sunt informat că trebuie să conserv acest corp un timp indefinit pentru a putea iniţia Era Vărsătorului, este evident că trebuie să practic astfel de exerciţii.

Odată, pe aici, am văzut o publicaţie care mi-a fost trimisă din Costa Rica, conţinând astfel de rituri, deoarece aceste rituri nu sunt patrimoniul exclusiv al unora sau al altora. Există anumite Lamaserii în Himalaya şi în alte locuri unde se practică aceste rituri, în special într-o Lamaserie care se numeşte

„Izvorul tinereţii”, dar este clar că, în ciuda faptului că acolo se practică multe exerciţii, nu am găsit toată documentaţia exerciţiilor în publicaţia citată. Am găsit nişte date obţinute de la aceeaşi Lamaserie pe care eu o cunosc foarte bine, cum cunosc şi alte şcoli care sunt în India; nu ai decât să-ţi dai osteneala să călătoreşti puţintel prin Turchistan, Persia, Pakistan, etc.; acolo vei afla ceva despre dervişii dansatori sau rotitori, etc.

Trebuie să meditezi puţin asupra a ceea ce simbolizează a sta în genunchi; unii practică inconştient anumite exerciţii de când erau copii.

În orice caz, am întâlnit în acea publicaţie o relatare destul de interesantă: cazul colonelului englez, pe care, desigur, ţi-l voi povesti acum, pentru a-ţi face o idee foarte exactă şi completă asupra beneficiilor care se obţin cu aceste exerciţii pe care ţi le voi arăta.

În această revistă cu pricina se povestea cazul unui colonel englez în vârstă de 70 de ani, din India; el a ştiut că undeva în Tibet există o Lamaserie unde lumea putea să reîntinerească, şi şi-a invitat un prieten. Prietenul său era tânăr; desigur, el nu voia să-i acorde atenţie, căci, tânăr fiind, spunea: pentru ce, cu ce scop, să plece el să caute să reîntinerească?

În ziua plecării bietului bătrân, tânărul său prieten, cum este de presupus, râse bine văzându-l pe bietul bătrânel de 70 de ani, foarte în vârstă, cu bastonul său, cu capul său chel cu câteva fire albe, călătorind spre Himalaya în căutarea tinereţii; tânărul prieten gândi în sinea lui, zicând: „Ce curios, acest biet bătrân şi-a trăit deja viaţa şi vrea să o trăiască încă o dată; şi evident, când l-am văzut mergând, singurul lucru pe care mi l-a stârnit, a fost râsul”.

Curiozitatea cazului este că o dată trecute vreo patru luni, tânărul prieten al colonelului a primit o scrisoare de la bătrân în care îl informa că deja se afla pe urma acelei Lamaserii numită „Izvorul tinereţii”. Aceasta evident îi stârni râsul şi aşa rămaseră lucrurile.

Cert a fost că patru ani după aceea, se întâmplă ceva care cu siguranţă nu mai era motiv de râs; se prezentă la poarta casei tânărului un om care bătu, iar tânărul ieşi să deschidă.

„— La dispoziţia dumnitale, ce doreşti? îi spuse noului venit, care părea un bărbat de vreo 35 spre 40 de ani.

— Sunt colonelul cutare.

— Ah! spuse tânărul, eşti fiul colonelului care a fost pe undeva prin Himalaya?

— Nu, îi răspunse, sunt chiar colonelul.

— Dar cum e posibil, dacă eu îl cunosc pe colonel, este prietenul meu şi este un om bătrân, iar dumneata nu eşti bătrân?

— O repet, sunt colonelul; v-am scris o scrisoare patru luni după plecarea mea, informându-vă că am găsit deja drumul pentru a ajunge la Lamaserie. Îi arătă tânărului actele sale de identitate; evident, tânărul rămase uimit”.

Curios este că acolo, în Himalaya, în Lamaseria numită „Izvorul tinereţii”, acel colonel a văzut mulţi tineri cu care s-a împrietenit; acolo nu era nici un bătrân, toţi erau tineri; unicul bătrân era el, ceilalţi erau persoane între 30, 35 sau 40 de ani. Dar apoi, când deja s-a împrietenit bine cu mulţi, a descoperit că toţi aceia aveau mai mult de o sută de ani, adică toţi erau mai bătrâni decât el, dar nici unul nu arăta bătrân. Evident, colonelul rămase uimit, se supuse disciplinei esoterice a Lamaseriei şi reuşi să-şi recâştige tinereţea.

Bine, am văzut toată această relatare în acea publicaţie care mi-a fost trimisă, dar eu cunosc personal acea Lamaserie, eu am stat acolo. Este un edificiu destul de mare, cu imense curţi interioare; într-o curte lucrează bărbaţii şi în alta lucrează iniţiatele. În acea Lamaserie nu sunt numai femei tibetane iniţiate, ci şi femei engleze, franceze, germane şi din diferite ţări europene.

Cunosc toate acele exerciţii care se învaţă acolo din timpuri străvechi.

La mahomedani am cunoscut Mişcările Rotitoare care fac parte din aspectele esoterice ale Mahomedanismului pe care le practică, cum am mai spus-o, dervişii dansatori.

În ceea ce priveşte poziţia în genunchi, ea este cea a misticii esoterice, a mişcărilor tehnice speciale. Cât despre poziţia mesei, ea se întâlneşte în Yucatan. În ceea ce priveşte poziţia pe care unii o numesc şopârla (un exerciţiu care are scopul de a da jos burta), ea are documentaţie în India, în Kundalini Yoga; este numită pur şi simplu Mayurasana. Poziţia cu picioarele în sus are o vastă documentaţie, este cunoscută totdeauna ca Viparita Karanhi Mudră şi o întâlnim în multe texte sacre. Şi există faimoasa Vajroli Mudră care serveşte celibatarilor pentru transmutarea sexuală, şi de asemenea îi ajută mult pe cei care lucrează cu Sahaja Maithuna.

Deci, această serie de exerciţii nu este proprietatea exclusivă a unei singure persoane; după cum spuneam, au apărut multe publicaţii, dar foarte puţine sunt cele care cunosc partea esoterică. Eu cunosc partea esoterică, nu numai din ceea ce a afirmat amintita publicaţie din Costa Rica sau multe altele în care se vorbea despre aceste exerciţii, ci de foarte multă vreme; de fapt o cunosc din Lemuria, căci, de exemplu, am practicat intensiv Viparita Karanhi Mudră când am fost reîncarnat pe continentul Lemuriei sau Mu şi ştiu că are mare importanţă.

▫ *VINDECARE PRIN INTERVENŢIA SFÂNTULUI DUH* ▫

Să intrăm în partea practică. După aceea îi vei putea învăţa pe fraţii Mişcării Gnostice toate aceste lucruri pe care le înveţi aici, în Sediul Patriarhal al Mişcării, în oraşul capitală al Mexicului. Şi m-aş bucura mult dacă ei toţi ar învăţa cele şase rituri pe care ţi le voi arăta, deoarece, cu siguranţă sunt şase rituri; ceea ce te voi învăţa nu are de a face cu o cultură exclusiv fizică,

nu.

Lamaşii care lucrează în acea Lamaserie numită „Izvorul tinereţii”, practică astfel de rituri, folosesc covoraşul de rugăciune (un mic covor pe care îşi pot face exerciţiile), se întind, îngenunchează, se aşează, etc.

Fiecărei poziţii sau sadhane îi corespunde meditaţia, rugăciunea; adică fiecare schimbare de poziţie implică o intensificare în oricare din aspectele mistice, în funcţie de ce se urmăreşte.

DIVINA MAMĂ KUNDALINI este obiectul central al oricărei Sadhane; când cineva face aceste practici, se află în perfectă concentrare, în rugăciune, implorând-o, rugând-o pe Divina Mamă pentru nevoia sa cea mai stringentă; prin intermediul ei putem să-l rugăm pe Logos. Ea intervine în faţa Logosului, se roagă împreună cu noi, imploră pentru noi; ea are o mare putere. Noi o implorăm pe ea, pe Divina Mamă, să intervină pentru noi în faţa celui de-al TREILEA LOGOS şi să-i ceară LOGOSULUI vindecarea, trezirea Conştiinţei, trezirea uneia sau alteia dintre Chakre, etc.

Fiecare poziţie este diferită şi semnifică intensificarea rugăminţii, a implorării, a rugăciunii; în aceste practici de meditaţie, concentrare şi rugăciune, putem foarte bine să-i cerem Divinei noastre Mame Kundalini să-l invoce Ea, în cont propriu, pe Divinul său Soţ, cel de-al Treilea Logos Divin, Foarte Sacrul SPIRIT SFÂNT; ştim bine că soţul Mamei Divine este Spiritul Sfânt.

Trebuie să o rugăm, să o implorăm cu intensitate pe Mama Divină, pentru ca ea să-l implore şi să-l roage pe Divinul său Soţ să ne vindece, să ne uşureze de orice boală sau durere care ne necăjeşte; atunci Ea se va concentra asupra Logosului, Soţul său, Arhihierofantul sau Arhimagul, cum i se spune, pentru ca să vină şi să însănătoşească cutare sau cutare organ bolnav care ne împiedică să dăm randament.

În acele momente trebuie să ne identificăm cu Logosul, cu Spiritul Sfânt, şi în mod imperios, intens, să-i ordonăm organului care este bolnav, zicându-i: *„Vindecă-te!, Vindecă-te!, Vindecă-te!, Lucrează!, Lucrează!, Lucrează!”*

Să-i vorbim acelui organ cu credinţă adevărată, cu energie, cu curaj, deoarece trebuie neapărat să se vindece. Trebuie să ne concentrăm cu hotărâre asupra fiecărei celule a organului bolnav, asupra fiecărui atom, asupra fiecărei molecule, asupra fiecărui electron al organului bolnav, ordonându-i să lucreze, să se însănătoşească, să se vindece; şi, profund concentraţi asupra Logosului, complet identificaţi cu Spiritul Sfânt care în acele momente realizează vindecarea, însănătoşind organul bolnav, acel organ va trebui să se însănătoşească, va trebui să se vindece; aceasta este evident.

Deci, este recomandabil ca fiecare să înveţe să se vindece pe sine însuşi; prin intermediul forţei Spiritului Sfânt, cineva poate ajunge să se vindece pe sine însuşi, să se însănătoşească de orice boală; faptul de a fi bolnavi este foarte trist, foarte dureros şi cel care merge pe cărare, după cum ţi-am mai

spus, nu are de ce să fie bolnav.

Aşadar, cu aceste exerciţii se dezvoltă Chakrele şi, pe de altă parte, se însănătoşeşte organismul. Există Chakre foarte importante, de exemplu este cea din occipital, care este o poartă pe unde intră forţe în organism; cea frontală este o altă poartă pe unde forţele vitale penetrează organismul când se dezvoltă Chakrele; cea laringiană, care, după cum ţi-am spus deja, are o intimă relaţie cu Chakra prostatică care este cea a sexului; ambele, atât cea masculină cât şi cea feminină, şi atât cea prostatică cât şi cea laringiană sunt importante pentru sănătatea organismului; cea a ficatului – ştiţi că ficatul este un adevărat laborator; trebuie să dezvoltăm această Chakra pentru ca ficatul să lucreze în mod corect, deoarece atunci când ficatul lucrează bine, organismul merge foarte bine; există de asemenea Chakrele de la genunchi; sunt două: una în fiecare genunchi, şi sunt vitale pentru corpul uman; aceste vârtejuri de forţă trebuie să se învârtească intens pentru ca viaţa, prana, sănătatea să intre în corpul fizic.

▫ *Primul RIT* ▫

Studentul se aşează în picioare, cu braţele întinse în lateral, în forma unei cruci.

Apoi, începe să se învârtă, să se rotească în sensul acelor de ceasornic.

Este clar că chakrele, de asemenea, se vor roti cu o oarecare intensitate în timp ce realizăm acest exerciţiu, după un anumit timp de practică. Trebuie să ne imaginăm că ne aflăm în centrul unui ceas mare şi ne rotim la fel ca acele lui, până completăm douăsprezece rotiri. Este evident că vom începe cu câteva rotiri şi, într-o zi, vom ajunge să le facem pe toate cele douăsprezece.

Ne vom învârti cu ochii deschişi, dar când terminăm vom rămâne cu ochii închişi până când va dispărea ameţeala.

Între timp, vom continua să ne rugăm, să o implorăm pe Mama Divină pentru ca Ea să pledeze şi să-l roage pe Divinul Ei Soţ să ne permită vindecarea oricărui organ bolnav. Studentul trebuie să fie complet identificat ca fiind una cu Logosul în timp ce o roagă pe Mama Divină pentru ca Ea să intervină în favoarea studentului înaintea Logosului.

Trebuie să ne rotim astfel de la dreapta la stânga, pentru că la mediumurile spiritiste, chakrele se învârt de la stânga la dreapta, în mod negativ, şi asta este inutil. Noi, gnosticii, nu suntem mediumuri sau altceva de felul acesta. Astfel, sistemul pe care îl arătăm aici este minunat, pentru că permite dezvoltarea Chakrelor şi vindecarea afecţiunilor. Toate aceste exerciţii se completează între ele.

Trebuie să începem exerciţiul, în forma practică, concentraţi asupra Mamei Divine Kundalini, cu picioarele apropiate, în stil militar, drepte, mâinile întinse în părţi. Începem să ne rotim de la dreapta la stânga, rugând ceea ce dorim să primim. Deasupra altor lucruri, cerem vindecarea organului bolnav, şi, mai apoi, să ni se rotească Chakrele. Este clar că, rotindu-ne în sensul acelor unui ceasornic văzut din faţă, de la stânga la dreapta, Chakrele se vor învârti pozitiv. Ca urmare, rotiţi-vă in ritmul pe care-l consideraţi convenabil.

În timpul acestor rotaţii pe care le faci, trebuie să te concentrezi asupra Divinei tale Mame Kundalini, să-i ceri să-l cheme pe Spiritul Sfânt, rugându-l să vindece organul, implorându-l pe Logos să îl vindece.

Pe lângă aceasta, trebuie deschis acel organ bolnav, zicându-i:

„Sesam deschide-te! Sesam deschide-te! Sesam deschide-te!”

Este o mantră care figurează în „O mie şi una de nopţi”, dar oamenii cred că este o simplă poveste foarte agreabilă şi nu acordă nici o atenţie acelei mantre; însă este o mantră adevărată. Pentru ca să intre în tine forţa vitală vindecătoare, ordonă-i acelui organ: „Sesam deschide-te!”; atunci forţa Spiritului Sfânt pătrunde în interiorul organului şi este clar că se însănătoşeşte, se vindecă cu forţa celui de-al TREILEA LOGOS, dar acest lucru trebuie făcut cu foarte, foarte, foarte multă credinţă.

Acum deja ai terminat să te roteşti şi ţi-ai deschis ochii. Trebuie să te lungeşti pe sol în poziţia decubitus dorsal, adică cu faţa în sus, cu picioarele lipite, întinse, braţele deschise în formă orizontală de o parte şi de alta sub formă de cruce, privind în sus la tavanul casei.

Acum intensifică-ţi concentrarea, intensifică-ţi meditaţia asupra Divinei Mame Kundalini, rugând-o, implorând-o să vindece organul bolnav pe care vrei să-l

însănătoşeşti; de asemenea, în acea clipă cei care nu au nevoie să se vindece, se pot ruga pentru orice altă necesitate, pot cere să elimine cutare sau cutare Eu, cutare sau cutare defect psihologic sau să dezvolte una sau alta dintre puterile psihice, etc. Un om are dreptul să ceară; pentru aceasta sunt aceste exerciţii.

Acum, întins cu spatele pe sol, se imploră şi se intensifică rugăciunea, rugămintea, pe deplin identificat cu al Treilea Logos. Bine. Astfel aşezat, în această poziţie, acum ştii deja să implori şi să ceri.

▫ *AL DOILEA RIT* ▫

Eşti deja culcat, ţi-ai făcut rugăminţile; acum ridică picioarele astfel încât să-ţi rămână în formă verticală. Nu mai este necesar să-ţi ţii braţele în formă de cruce; cu mâinile poţi să te ajuţi să-ţi susţii picioarele prinzându-le de dosul genunchilor, încercând ca picioarele să-ţi rămână cât mai vertical posibil, dar fără a ridica fesele de pe sol; sau, mai clar: mijlocul trebuie să stea bine aşezat pe sol, lipit de pardoseală.

Aceasta este ceea ce se numeşte în orient VIPARITA KARANHI MUDRĂ.

Atunci tot sângele vine spre cap, se precipită spre craniu, pentru ca să pună în activitate anumite zone ale creierului, pentru ca să fortifice simţurile, pentru ca să fortifice vederea, căci este necesar să avem o vedere foarte bună, un miros bun, un tact bun, un auz bun, un gust bun, etc., etc., etc.

Rămâi acolo un răstimp în această poziţie; între timp intensifică-ţi rugăciunile către Divina Mamă Kundalini, implorând-o, rugând-o să te ajute să obţii împreună cu Divinul său Soţ, ceea ce ai nevoie: vindecarea, facultatea, dezintegrarea defectului, etc.

Bine. E deja de-ajuns; ai făcut exerciţiul, ai implorat-o pe Mama Divină să ţi-l aducă pe al Treilea Logos şi eşti pe deplin identificat cu el pentru ca să te vindece sau să-ţi trezească cutare sau cutare putere, etc.

Acum vom continua cu aceste explicaţii, cu scopul de a putea apoi să-i înveţi pe toţi fraţii Mişcării Gnostice din America Centrală şi de Sud, în formă corectă şi eficientă, pentru ca toţi să cunoască în profunzime cele ŞASE RITURI cu ajutorul cărora persoanele mai în vârstă îşi pot recupera tinereţea şi persoanele tinere pot rămâne tinere pentru un timp indefinit.

Cum ţi-am mai spus, aceste exerciţii servesc, de asemenea, pentru trezirea Chakrelor; Arhatul Gnostic poate pătrunde pe drumul trezirii Conştiinţei.

Înainte de toate, însă, acum, trebuie să mergem la partea practică... Cunoşti deja dansul dervişilor, Viparita Karanhi Mudră şi alte poziţii; aminteşte-ţi că organul bolnav trebuie deschis cu imaginaţia, ordonându-i imperios:

„Sesam deschide-te! Sesam deschide-te! Sesam deschide-te!”

Ţi-am explicat de asemenea că în fiecare exerciţiu-rit trebuie să adresăm rugăminţi către Mama Divină, pentru ca ea să-l roage pe Spiritul Sfânt în limba sa sacră, pentru ca să vină şi să ne vindece de cutare sau cutare boală, totul în acord cu necesităţile fiecăruia, etc.; unii se vor ruga pentru a se însănătoşi, alţii pentru a trezi cutare sau cutare putere, alţii pentru a dezintegra cutare sau cutare defect.

Cum ţi-am mai spus, aceste exerciţii NU SUNT PUR ŞI SIMPLU FIZICE, ci sunt şase moduri de RUGĂCIUNE; sunt un sistem diferit de vindecare şi reîntinerire prin intermediul rugăciunii.

Lamaşii practică aceste şase rituri pe covoraşul de rugăciune; bine, poate fi covoraş sau carpetă, cum vrei să-l numeşti; sunt atâtea cuvinte şi fiecare ţară are multe feluri de a denumi un obiect sau lucru; e clar că cineva se vede obligat să folosească diferiţi termeni cu scopul ca lumea să-l înţeleagă.

Este clar că cineva trebuie să se obişnuiască treptat cu aceste exerciţii, cu multă răbdare, domol, până când soseşte ziua în care să facă exerciţiile cu uşurinţă; aceste lucruri nu se fac dintr-o dată, nu, trebuie să obişnuieşti organismul în mod progresiv, şi, puţin câte puţin, vei face de fiecare dată mai bine exerciţiul până la a-l face în forma corectă; cât despre a obişnui corpul, pentru unii poate dura zile, pentru alţii săptămâni, pentru alţii luni,

pentru alţii ani, etc., etc., etc.

Aceste exerciţii nu sunt pentru cetăţenii vreunei ţări, sunt pentru toţi cetăţenii gnostici din lume. Eu nu ştiu de ce lumea este îmbuteliată în aşa ceva precum şovinismul; „patria mea” şi „patria ta” sunt o aceeaşi patrie. Oamenii au împărţit Pământul în loturi şi loturi, şi fiecărui lot îi pun un drapel, îi ridică câteva statui ale eroilor lui, umplu frontierele cu hoarde sălbatice înarmate până în dinţi, etc., etc., etc.; şi, chipurile, aceasta numesc ei patrie.

Este foarte trist ca Pământul să fie divizat în loturi; va sosi ziua în care Pământul va trebui să se schimbe. Din nefericire, faptul de a schimba această planetă este dificil; numai după marele cataclism vom avea planeta Pământ transformată într-o singură patrie mare... Dar să ne limităm la exerciţiile pe care le înveţi.

▫ *AL TREILEA RIT* ▫

Acum îngenunchează pe jos cu faţa către orient, către locul de unde răsare soarele; înclină puţin capul în jos; doar puţin, nu mult; în continuare trebuie să faci vreo trei Pranayame astfel:

Pranayama: Pune-ţi degetul arătător al mâinii drepte pe fosa nazală stângă, inspiră prin fosa nazală dreaptă; acum apasă cu ambele degete, arătătorul şi degetul mare cele două fose, ţine-ţi respiraţia câteva secunde; în continuare destupă fosa nazală stângă şi expiră tot aerul; apoi inspiră prin fosa nazală stângă, astupând-o pe cea dreaptă cu degetul mare; apasă cele două fose cu cele două degete, arătătorul şi degetul mare, repetând exerciţiul încă de două ori până la a completa trei inspiraţii şi trei expiraţii; acest lucru echivalează cu trei Pranayame; ai înţeles?

Aminteşte-ţi că se folosesc numai cele două degete, nimic mai mult; doar arătătorul şi degetul mare al mâinii drepte; se închide cu unul, se inspiră prin cealaltă fosă, se închid amândouă, se destupă cealaltă, etc.; acesta este un joc: când se astupă cu unul se destupă cu celălalt şi viceversa. *(vezi „Pranayama Egipteană”)*

▫ *Al patrulea RIT* ▫

Ai făcut deja acest exerciţiu; acum îţi apleci capul, intri în rugăciune cu Divina Mamă Kundalini Shakti, implorând-o pe Devi-Kundalini pentru ceea ce ai nevoie, etc.

Aşa cum eşti acum, înclină corpul tău în spate, păstrând poziţia în genunchi; braţele trebuie să rămână lipite de-a lungul corpului. Apleacă corpul mult în spate, până unde rezişti; rămâi acolo câteva secunde rugând-o, implorând-o pe binecuvântata Mamă Kundalini să intervină pentru tine în faţa prea sacrului Spirit Sfânt pentru ca să-ţi acorde favoarea pe care i-ai cerut-o, fie privitor la vindecare, fie de orice alt fel.

Acest exerciţiu este mai degrabă scurt din cauza forţei sau forţării produse, dar este foarte bun pentru a stimula corpul şi a arde unele toxine; ceea ce prezintă interes este să-l faci cât mai bine cu putinţă. Aminteşte-ţi foarte bine că în fiecare exerciţiu este necesar să te rogi şi să implori intens, dacă este necesar chiar plângând, pentru ca ea să-l cheme pe al Treilea Logos şi să vindece organul pe care îl ai bolnav.

Aminteşte-ţi că ea este mediatoarea, cea care îl poate invoca pe Logos care

este Divinul său Soţ, foarte sacrul SPIRIT SFÂNT, Shiva, cum i se spune în orient, Arhi-hierofantul, Arhi-magul, primul născut al creaţiei, Lebăda cu penaj viu, Porumbelul alb, nemuritorul Hiram Abiff, Maestrul secret, cel pe care noi toţi, în trecut, am comis eroarea de a-l asasina şi l-am asasinat când am comis păcatul originar. De aceea trebuie să-l reînviem dintre morţi, să exclamăm cu toate forţele inimii noastre: „Regele a murit, trăiască Regele”.

▫ *AL CINCILEA RIT* ▫

Acum vei proceda în felul următor: te vei aşeza pe sol cu picioarele întinse înainte şi mâinile puse în spate, pe sol, trunchiul corpului puţin înclinat înapoi, sprijinit în mâini, capul privind spre înainte, călcâiele lipite, vârfurile picioarelor deschise în formă de evantai; aici faci din nou cererea, rugămintea cu multă credinţă şi devoţiune către Mama Divină.

Acum, pentru a executa acest exerciţiu este suficient doar să strângi puţin picioarele punând tălpile picioarelor pe podea şi să ridici fesele şi burta sau abdomenul, rămânând în poziţia mesei: genunchii, burta şi faţa pe o singură linie orizontală.

Faţa trebuie să rămână privind în sus, la tavanul casei, corpul trebuie să rămână sprijinit în mâini şi picioare, dar cu faţa în sus, formând, după cum am mai spus, o masă umană.

În această poziţie trebuie să-ţi intensifici rugăciunile şi rugăminţile către binecuvântata Mamă Devi-Kundalini implorând-o să-l invoce pe Divinul său Soţ, prea sacrul Spirit Sfânt, pentru ca să vină şi să facă vindecarea de care ai nevoie; ţi-am mai explicat aceasta de câteva ori, dar este bine să nu uiţi pentru ca exerciţiul să fie complet, pentru că nu e vorba doar de ceva pur şi simplu fizic, e vorba de ceva distinct, echilibrat.

▫ *Repetare Pranayama.* ▫

Vom vedea mai departe ce este Mayurasana. Înainte de toate este necesar să faci o nouă Pranayama *(Vezi Ritul 3)*; aici faci un nou exerciţiu de Pranayama complet, aşa cum ai făcut înainte, şi, după Pranayama sau cele trei Pranayame din care se compune exerciţiul, te aşezi în forma unei şopârle; de aceea această postură se numeşte poziţia şopârlei.

▫ *AL ŞASELEA RIT* ▫

Există multă lume care practică poziţia şopârlei tocmai pentru a sfârşi cu umflătura abdomenului, adică cu ceea ce noi numim burtă, o burtă plină de grăsime, durdulie, umflată şi oribilă.

Cu palmele mâinilor puse pe sol, sprijinit în maniera şopârlei, mă susţin în vârfurile picioarelor, cu picioarele întinse înapoi, faţa privind înainte, păstrând capul, ceafa, spatele, fesele, picioarele până la călcâie în linie dreaptă, aşa cum este o şopârlă.

Fireşte, acum avem faţa spre înainte; apoi, când vom efectua a doua mişcare, cobor capul, îl băgăm în piept cât mai mult cu putinţă şi facem această mişcare: în jos, în sus, în jos, în sus, etc.

Aici o rugam pe Divina Mamă Kundalini să pună în activitate toate Chakrele noastre.

Când coborâm capul înspre piept cât mai mult, trebuie să coborâm şi genunchii, coapsele şi abdomenul, fără să mutăm palmele şi vârfurile picioarelor din poziţiile lor iniţiale şi revenim în poziţia de plecare, apoi ne coborâm, apoi revenim, sus şi jos, sus şi jos...

Acum, *(n.e. – după a zecea repetare)* terminăm de executat exerciţiul şi-l vom prezenta pe următorul. Chiar de aici, din acea poziţie, cum avem capul bine băgat în piept - deoarece facem exerciţiul şopârlei care este cu capul bine aplecat în jos cum suntem acum, ţinând mâinile nemişcate pe locul lor, avansăm câţiva paşi mici înainte, până când ne transformăm într-un un arc uman.

Acolo, în patru picioare precum calul, cu capul băgat în piept, formând un arc uman perfect, poţi sau trebuie să intri în rugăciune, cerându-i, implorând-o, rugându-te cum te-am învăţat deja, Mamei Divine pentru ceea ce ai mai multă nevoie; pe dedesubt pot trece maşini şi căruţe, pentru că trebuie să formezi un fel de arc uman.

Acum, după ce ai rămas acolo în rugăciune, în acea poziţie, cobori puţin genunchii, îi îndoi pentru a coborî corpul, apoi ridici mâinile şi te ridici, adică

stai în picioare, terminând exerciţiul. Aminteşte-ţi că prin această poziţie a arcului uman, aşa cum l-ai făcut, reuşim să facem ca sângele să vină la cap, să cureţe cu limfă şi să irige toate zonele craniului.

Toate aceste exerciţii sunt foarte speciale pentru a termina cu burta sau pântecele; nu ştiu de ce oamenilor le place să-şi menţină burta bombată, curba fericirii; un om nu trebuie să aibă niciodată burta plină de grăsime. Cu acest exerciţiu, adio burtă.

▫ *VIPARITA KARANI MUDRĂ* ▫

Să învăţăm acum Viparita Karani Mudră într-o manieră specială pentru a reîntineri corpul: Ne aşezăm pe spate, în decubit dorsal, pe podea, cu fesele şi picioarele lipite de perete (adică, ridicăm picioarele vertical sprijinite de un perete). Pentru această postură aşezăm fesele şi picioarele foarte aproape de perete în timp ce şalele şi spatele rămân pe podea, iar mâinile şi palmele stau pe podea paralel cu corpul.

Acest exerciţiu este special pentru a realiza o mare muncă ce poate fi înfăptuită doar de Sacrul Sfânt Duh în organismul nostru.

În creierul nostru avem o Lună care ne face cele mai lunare făpturi din această lume. Ca urmare, pentru că avem Luna în creierul nostru, acţiunile

noastre sunt negative şi lunare. Pe de altă parte, avem un minunat Soare în regiunea ombilicală (plexul solar). Aşadar, din timpurile când am ieşit din paradis, soarele luminos ce se află în creierul nostru, s-a mutat în regiunea ombilicală (plexul solar) şi luna cea rece a urcat în creier.

Deci, cunoscând acest aspect şi stând în această poziţie, îl rugăm pe Sfântul Spirit să efectueze acest transplant înăuntrul nostru. Să transfere Luna din creierul nostru în regiunea ombilicală şi, în acelaşi timp, să mute Soarele luminos din regiunea ombilicală (plexul solar) şi să-l aşeze în creierul nostru.

Este clar că este esenţial să practicăm Viparita Karani Mudră intens, constant, permanent, aşa cum am arătat, şi să rugăm, să implorăm Sfântul Duh să ne acorde această favoare de a face acest schimb, să mute luna pe care o purtăm în creier în regiunea ombilicală şi Soarele pe care-l avem la ombilic să ni-l ridice la creier.

Aceasta este o muncă pe care doar al Treilea Logos o poate face. Trebuie să implorăm şi să ne rugăm profund concentraţi în al Treilea Logos, pentru ca El să vină şi să facă acest transplant al Lunii la ombilic şi al Soarelui la creier.

Aceasta Viparita Karani Mudră este un rit adevărat, minunat pentru a obţine întinerirea corpului. Este urgent şi necesar să recucerim tinereţea veşnică, pentru că corpul oricărui iniţiat ce merge pe calea tăişului de cuţit trebuie să rămână tânăr şi viguros.

Cine ajunge să facă acest exerciţiu timp de trei ore, va învinge moartea şi va recâştiga tinereţea veşnică. Însă trebuie să începem cu durata de cinci minute şi să o prelungim treptat, lent, cu răbdare, de exemplu, prelungind-o zilnic cu un minut.

Pentru cei ce aspiră la întinerirea corpului şi vindecarea tuturor bolilor, aici dăm minunata formula: Viparita Karani Mudră. Aţi înţeles?